

## 모유량 늘리기

엄마가 만들어 내는 젖의 양은 아기가 빠는 것에 의해 가슴이 얼마나 자극을 받는지에 달려 있습니다. 모유량은 엄마가 아기의 늘어나는 필요에 따라 더 자주 -1,2, 혹은 3시간 간격으로 또는 아기가 보채거나 배고파 할 때마다 -수유 한다면 이에 맞춰 늘어납니다.

아기가 성장함에 따라 자주 보채며 더 자주 젖을 먹으려 하는 때가 있습니다. 지금까지는 이를 아기가 급성장 하는 때라 더 많은 모유가 필요해서 라고 생각했지요. 하지만 이제는 알다시피, 아기의 모유 섭취량은 1-6개월 사이에 별로 늘어나지 않습니다. 보채거나 까다로운 행동이 일어나는 시기는 6주, 3개월, 6개월 경이지만 다른 때에도 일어납니다. 그저 며칠 동안 아기가 원하는 대로 해주거나 더 자주 수유하고 좀 더 많이 안아 주세요.

많은 모유 수유 엄마들은 몇 주 동안 수유를 한 후에 가슴이 작은 크기로 돌아왔다고 합니다. 이는 모유가 사라지는 것을 의미하지는 않습니다. 이제 엄마의 가슴이 모유를 더욱 효과적으로 만들어내는 것이지요.

### 모유량을 늘리기 위해 무엇을 할까요?

- 가능하다면 하루에 12번 혹은 그 이상으로 자주 수유하세요.
  - 아기를 달랠 때 고무 젓꼭지 대신 가슴을 이용하세요.
  - 수유 간격을 줄이세요. 아기가 깨어있거나 잠전하게 있어도 수유하세요. 울 때까지 기다리지 말고요.
  - 엄마가 자러 가기 전에 아기를 깨워 한번 더 수유하세요.
- 매 수유 때마다 양쪽 가슴을 각각 두번 혹은 그 이상으로 물리세요.
- 아기의 자세와 젖을 잘 물고 있는지를 확인하세요. 아기는 올바르게 안겨있을 때 더 효과적으로 젖을 먹지요. ('아기에게 젖 물리기' 안내지를 보세요.)

- 추가적으로 수유하세요. 한번 수유한 뒤 20-30분 후에 짧은 수유를 더하면 아기는 충분히 배부르게 먹을 수 있고 모유량도 늘어날 것입니다. 우유병과는 달리 엄마의 가슴은 결코 비지 않습니다. 엄마의 신체는 하루 종일 젖을 만들고 있으며 가슴이 말랑할 때 가장 빨리 만들어 집니다.
- 아기가 추가 수유를 원하지 않으면, 수유 전후로 젖을 짜내세요.
- 모유 이외의 다른 어떤 우유병으로 먹이는 것을 피하세요. 아기의 식욕과 빨려는 욕구를 줄입니다. 아주 어린 아기조차도 작은 컵으로 마시는 법을 배울 수 있습니다. 다른 우유를 병으로 마시면 모유의 공급량은 줄어듭니다.
- 가능한대로 충분히 쉬세요. 잘 먹고 갈증이 날 때 마시세요. 휴식은 젖이 잘 도는데 도움이 됩니다. (모유수유는 어떻게 일어나나요? 안내지를 보세요)
- 수유 중에 가슴을 마사지 하는 것도 도움이 됩니다.
- 아기와 피부를 맞대고 안으면 호르몬이 생성되어 모유 공급량을 늘리도록 돕지요.
- 담배를 핀다면 금연하세요. 아님 최소한 줄이도록 하세요. 흡연은 모유 량에 영향을 줍니다.

#### 아기가 충분히 마셨는지 어떻게 알 수 있나요?

- 다른 액체나 이유식을 먹지 않았다면, 아기는 24시간 안에 6-8번 천 기저귀를 가볍게 적시거나 최소한 5번 일회용 기저귀를 완전히 적실 것입니다. 부드러운 대변을 보는데, 아기가 자람에 따라 횟수가 줄어듭니다.
- 아기가 대체로 뚝뚝하고 활동적이며 행복해 보입니다.
- 아기의 체중이 늘고 머리도 커지고 키도 자라지요.
- 아기는 24시간 안에 최소한 6-8번, 많은 신생아들은 12번 혹은 그 이상의 수유가 필요합니다.

#### 더 읽을 것들.

- 모유수유 는 어떻게 일어나나요?
- 아기에게 젖 물리기 안내지
- 보완 수유 안내지

추가적 정보가 필요하다면 어린이 건강 센터(Child Health Centre)나 호주 모유수유 협회(ABA)로 연락하세요.

**Breastfeeding Helpline**  
**1800 mum 2 mum**

**1800 686 268**

호주모유수유협회 상담전화는 일주일 내내 연락 가능하며 숙달된 자원봉사 모유수유 상담자들이 대기하고 있습니다.

영어로 전화 거는 것에 도움이 필요하다면, 통 번역 서비스(TIS) 131 450로 전화하세요.

이메일 상담과 더 많은 정보가 준비되어 있습니다. [www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)